les nouvelles de l'ircantec
n°38 • Janvier 2010
www.ircantec.fr

dossier P.8

# Eau : le défi du siècle

LA CROIX-ROUGE FÊTE SES 150 ANS P.6

LE JURA, UN TERROIR AUTHENTIQUE P.12

L'HOMME QUI CONTE AVEC LES LOUPS P.14

# Bulletin de pension

## Un envoi échelonné à partir du 12 janvier 2010

La préparation de l'envoi de votre bulletin de pension est en cours afin de vous permettre de contrôler votre déclaration de revenus en temps voulu. Cette année, votre bulletin de pension vous sera adressé entre **le 12 janvier et la mi-mars 2010.** Si vous percevez deux allocations de l'Ircantec, il est possible que les bulletins correspondants ne vous parviennent pas le même jour. En raison des délais d'acheminement, les bulletins de pension des retraités résidant hors métropole seront envoyés en priorité.

> **Si vous avez besoin d'un duplicata de ce bulletin et souhaitez éviter les risques d'attente, vous pourrez vous le procurer à partir du 15 mars 2010.**

- Si vous disposez d'un accès à Internet, vous pouvez vous inscrire gratuitement aux services en ligne à partir du site de l'ircantec : **www.ircantec.fr**
- Vous avez également à votre disposition un serveur vocal accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 au **02 41 05 24 00.**

> **Si vous avez besoin d'un renseignement complémentaire et qu'un contact avec un téléconseiller s'avère nécessaire,** vous pouvez joindre le centre d'appels téléphoniques au **02 41 05 25 25,** de 9 heures à 17 heures, du lundi au vendredi de janvier à mars.

**Dans tous les cas, munissez-vous de votre numéro de Sécurité sociale.**

# SOS amitié : votre défi à l'indifférence

SOS Amitié, depuis plus de 45 ans à l'écoute des personnes en situation de mal-être, recherche des écoutants bénévoles pour ses sept lieux d'écoute en Ile-de-France. Vous êtes ouverts et chaleureux ; vous pouvez consacrer quelques heures par semaine pendant la journée, le soir, la nuit, le week-end…
> **Si ce défi à l'indifférence est le vôtre, écrivez à SOS Amitié Ile-de-France**, BP 100, 92105 Boulogne Billancourt Cedex.
Courriel : **sos.amitie.idf@wanadoo.fr**
> **Une formation vous sera assurée.**

# Le versement des retraites Ircantec

**Le paiement de votre retraite sera effectif sur le compte de votre établissement financier (banque, CCP, la Banque postale pour les lettres-chèques) aux dates suivantes :**

- **si vous percevez une allocation payable mensuellement, les prochains paiements interviendront les 28 janvier, 25 février, 30 mars, 29 avril, 28 mai et 29 juin ;**
- **si vous percevez une allocation payable trimestriellement, le dernier paiement a eu lieu le 22 décembre 2009 et les prochains sont prévus le 30 mars puis le 29 juin ;**
- **si vous percevez une allocation payable annuellement, votre allocation a été payée le 22 décembre 2009, le prochain paiement sera versé le 21 décembre 2010.**

Getty images

**Le délai d'acheminement sur votre compte dépend ensuite de votre établissement financier. Si votre compte n'est pas crédité dans les premiers jours du mois suivant le versement, veuillez interroger d'abord votre établissement financier avant de nous appeler.**
**> Vous pouvez retrouver ces informations 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 sur le serveur vocal de l'Ircantec en appelant le 02 41 05 24 00.**

VALEUR DU POINT IRCANTEC
**0,44542 €**
au
1er avril 2009

caissedesdepots/JM Pettina.

*Jean-Paul Thivolie*
*président du conseil d'administration de l'Ircantec*

# 2010 : année charnière pour l'Ircantec et les retraites

Le début d'une année est un moment propice pour « regarder dans le rétroviseur » pour dresser le bilan du travail réalisé tout au long de l'année écoulée, mais c'est également le moment de « scruter la ligne d'horizon » pour avoir en perspective le travail à accomplir pour l'avenir.
L'année 2009 a vu la mise en place de la nouvelle gouvernance du conseil d'administration. Il s'est réuni trois fois depuis son installation en juin. Dès l'automne, les nouveaux administrateurs ont bénéficié de formations renforçant leur connaissance du régime afin d'être à même d'exercer leur mission au mieux.
Au second semestre 2009, ils ont conduit les travaux de préparation d'une convention d'objectifs et de gestion (COG) pour la période 2010-2012. Cette convention entre l'État, l'Ircantec et la Caisse des dépôts devrait fixer les modalités et les conditions de la gestion confiée à cette dernière.
Dans le cadre du dossier « La Poste » examiné par le Parlement, le conseil d'administration a poursuivi son action pour faire valoir les intérêts de l'Ircantec. Lors de sa séance du 17 décembre dernier, il a adopté, à l'unanimité des votants, une motion revendiquant le maintien de la Poste dans son périmètre.

En 2010, le conseil d'administration se prononcera donc sur la COG ainsi que sur sa politique d'investissement socialement responsable : faire les meilleurs choix en matière de placement des réserves en tenant compte des enjeux du développement durable.
Au niveau national, ne l'oublions pas, 2010 sera aussi l'année d'un grand rendez-vous sur les retraites. Il devrait débuter à la fin du premier semestre.
Nous ne manquerons pas de vous tenir informés des évolutions de ces différents dossiers dans cette revue.

En ce début de nouvelle année, j'adresse, en mon nom personnel et au nom du conseil d'administration, à chacune et à chacun d'entre vous, mes vœux les plus chaleureux pour 2010.

Phovoir

p. 4

worldwatercouncil

p. 8

Michel Loup - CDT Jura

p. 12

Getty Images

p. 14


**2 Ircantec et vous**

**4 Votre caisse**
- Action sociale : les aides 2010

**6 Actualités**
- La Croix-Rouge : 150 ans d'engagement humanitaire

**8 Dossier**
- Eau : la planète bleue voit rouge

**11 Détente**
- Livres et CD : relaxation et bien-être
- Remue-méninges

**12 Bien vivre sa retraite**
- Le Jura, un terroir authentique, des vins d'exception
- Télévision : entrez dans l'ère de la TNT !

**14 Générations**
- Jean-Paul Auriac, l'homme qui conte avec les loups

**16 Échanges**



ircantec
La retraite complémentaire publique

**N° 38.** Janvier 2010
**Siège social de l'Ircantec :**
33, rue Villiers de l'Isle-Adam
75971 PARIS Cedex 20
**Directeur de la publication :**
Jean-Paul Thivolie
**Rédacteur en chef :**
Jean-Luc Maubé
**Réalisation :** Reed Publishing
**Points d'information Ircantec :**
Angers : 02 41 05 25 25
**Couverture :**
John Niewoehner/Water for the People
**Impression :** Imaye Graphic
**Dépôt légal :** janvier 2010
**ISSN :** 1624-4737

# Action sociale : les aides 2010

**Pour accompagner les allocataires du régime confrontés à des situations difficiles, le Conseil d'administration de l'Ircantec reconduit pour 2010 l'ensemble du dispositif en vigueur.** Le barème des ressources a été actualisé et le montant des aides revalorisé par rapport à 2009.

Phovoir

Priorité est donnée au maintien à domicile.

Pour bénéficier de ces aides, trois conditions sont nécessaires :

### Un nombre de points minimum

Vous devez justifier d'un minimum de 900 points de retraite Ircantec ou de 450 points s'il s'agit de votre pension de réversion.

### Une retraite complémentaire majoritairement versée par l'Ircantec

Votre retraite Ircantec est votre retraite complémentaire majoritaire si son montant est supérieur :
– au total de vos retraites complémentaires versées par l'ARRCO ;
– à chacune de vos autres retraites complémentaires hors ARRCO ;
– au tiers de chacune de vos pensions versées, le cas échéant, par un régime spécial (pensions civiles et militaires, CNRACL…), ou par le régime social des indépendants (RSI), ou par le régime des non-salariés agricoles (MSA exploitants), ou par un régime étranger. Pour déterminer votre appartenance majoritaire au régime, seules vos ressources personnelles sont prises en compte, y compris vos éventuelles pensions de réversion.

### Des ressources plafonnées

Le barème des ressources intègre l'ensemble de vos ressources imposables ou non imposables, ainsi que celles de votre conjoint.
Il s'agit des montants que vous déclarez annuellement pour le calcul de l'impôt sur le revenu, avant tout abattement fiscal. Sont pris en compte les traitements et salaires, les retraites (droits propres et droits de réversion), les rentes, les revenus de valeurs mobilières, les revenus fonciers, les pensions alimentaires versées ou perçues, l'allocation de solidarité aux personnes âgées (l'ASPA), l'allocation supplémentaire d'invalidité (l'ASI) ainsi que l'allocation veuvage. Sont en revanche exclues les prestations familiales, l'allocation logement, la retraite du combattant, la majoration pour tierce personne, l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) et l'allocation aux adultes handicapés (AAH). Le barème de ressources comporte huit tranches de revenus qui ouvrent droit à l'accès des aides de façon dégressive. Toutefois, il ne s'applique pas uniformément et s'adapte à la nature de l'aide sollicitée (voir le détail dans le tableau ci-contre).

### Priorité au maintien à domicile

Le maintien à domicile des retraités et la prévention de la perte d'autonomie restent les priorités du Conseil d'administration. Ces aides peuvent être attribuées jusqu'à la tranche 8 du barème des ressources.
Pour bénéficier de l'aide dépendance de l'Ircantec, il faut percevoir l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) à domicile. Le montant de l'aide équivaut au maximum à 15 % du plan établi par le Conseil général, sous réserve que cette somme reste à votre charge. L'aide services à la personne concerne les services à domicile dont le coût est déductible de l'impôt sur le revenu (aide ménagère, petit bricolage, jardi-

## Barème 2010 Tranches de ressources mensuelles

| Tranche | Personne seule | Couple | Taux |
|---|---|---|---|
| 1 | Jusqu'à 833 € | Jusqu'à 1 449 € | 100 % |
| 2 | De 834 à 893 € | De 1 450 à 1 547 € | 90 % |
| 3 | De 894 à 1 008 € | De 1 548 à 1 694 € | 80 % |
| 4 | De 1 009 à 1 183 € | De 1 695 à 1 902 € | 70 % |
| 5 | De 1 184 à 1 237 € | De 1 903 à 1 973 € | 60 % |
| 6 | De 1 238 à 1 380 € | De 1 974 à 2 108 € | 50 % |
| 7 | De 1 381 à 1 579 € | De 2 109 à 2 368 € | 40 % |
| 8 | De 1 580 à 1 873 € | De 2 369 à 2 820 € | 30 % |

Chaque tranche est majorée de 460 € par enfant de moins de 21 ans à charge fiscalement.

## Les aides attribuées par l'Ircantec en 2010

| Les aides de l'Ircantec | Tranches de revenus concernés | Montant maximal de l'aide (en tranche 1) | Justificatif à fournir |
|---|---|---|---|
| Aide au chauffage | Jusqu'à la tranche 3 | 362 € | Facture d'énergie (fioul, électricité, gaz), ou relevé de charges ou quittance de loyer |
| **Aide hébergement cure** pour une cure validée par la Sécurité sociale | Jusqu'à la tranche 5 | 495 € | Facture nominative et acquittée de l'hébergement |
| **Aide déménagement** | Jusqu'à la tranche 5 | 1 117 € dans la limite de 90 % de la dépense | Facture de déménagement (limité à la résidence principale) |
| **Aide dépendance** destinée aux allocataires bénéficiaires de l'APA uniquement à domicile | Jusqu'à la tranche 8 | Aide calculée sur la base de 15 % de l'APA perçue et limitée au restant à la charge de l'allocataire | Plan d'aide APA établi par le conseil général (versement mensuel de l'aide à compter du mois de notification de l'accord Ircantec) |
| **Aide équipement ménager** accordable tous les dix ans pour un même équipement | Jusqu'à la tranche 5 | 351 € dans la limite de 90 % de la dépense | Facture acquittée établie au nom de l'allocataire |
| **Aide amélioration logement** accordable tous les cinq ans | Jusqu'à la tranche 8 | 1 129 € dans la limite de 50 % de la dépense | Facture acquittée établie au nom de l'allocataire |
| **Aide obsèques** accordable lors du décès de l'allocataire, de son conjoint ou d'un enfant à charge fiscalement | Jusqu'à la tranche 5 | 1 117 € dans la limite de la dépense réelle | Facture acquittée des frais d'obsèques (l'achat d'une concession ne permet pas de bénéficier de l'aide obsèques) |
| **Aide prothèse** prescrite par un spécialiste et prise en charge par la Sécurité sociale | Jusqu'à la tranche 5 | 753 € un montant minimum correspondant à 10 % de la facture reste à la charge du bénéficiaire. Le seuil de paiement est fixé à 50 € | Facture et décompte des remboursements de la Sécurité sociale et de la complémentaire maladie le cas échéant |
| Aide scolaire 2010-2011 | Tranche 1 | 172 € de la 6e à la 3e ; 645 € de la 2e à la ter. ; 1011 € pour l'enseignement supérieur | Certificat de scolarité 2010-2011 pour les enfants de moins de 26 ans au 01/10/2010 et à charge fiscalement |
| **Aide services à la personne** : concerne les services à la personne ouvrant droit à déduction fiscale | Jusqu'à la tranche 8 | Forfait de 475 € limité au montant réellement à charge de l'allocataire après déduction fiscale | Avis d'imposition ou de non-imposition faisant apparaître les sommes déductibles de l'impôt au titre de l'emploi d'un salarié à domicile |
| Téléassistance | Jusqu'à la tranche 8 | Forfait de 192 € (16 € par mois) | Facture de l'abonnement |
| **Aide vacances** : majoration de 50 % possible pour les enfants de moins de 21 ans à charge fiscalement et accompagnant l'allocataire | Jusqu'à la tranche 5 | 495 € dans la limite de 90 % de la dépense | Facture acquittée établie au nom de l'allocataire. Les attestations ne sont pas recevables |

nage…). Elle est versée a posteriori, une fois le service effectué, au vu de l'avis d'imposition ou de non-imposition en votre possession, mentionnant l'emploi d'un salarié à domicile.

**Nouveauté 2010**

Le bénéfice de l'aide équipement ménager est étendu aux climatiseurs et aux chauffe-eau.

À l'exception des aides forfaitaires, le montant de l'aide est proportionnel aux revenus, selon le barème page ci-contre. Les aides du fonds social de l'Ircantec ne sont pas imposables et ne peuvent être renouvelées de façon automatique d'une année à l'autre. ◆

### Attention à bien conserver le coupon-réponse aide !

En pratique, pour demander une aide, renvoyez-nous le coupon-réponse complété qui a servi de porte-adresse pour cette revue. Vous recevrez ensuite un imprimé que vous retournerez renseigné et accompagné des justificatifs demandés. Si en 2009, vous avez déjà été considéré comme majoritaire, vous n'aurez à fournir que votre avis d'imposition 2008. Si votre situation a changé (veuvage, mariage…) au cours de l'année dernière, vous fournirez alors l'ensemble des documents, comme pour une première demande.
Pour être prises en compte au titre de l'année 2010, les demandes doivent être effectuées avant la fin du mois de novembre 2010.

**Nos services sont à votre disposition à l'adresse suivante :**
**Ircantec** - Service des aides
BP 80726 - 49939 Angers Cedex 9
**Site internet : www.ircantec.fr**
Espace : « Vous êtes retraité », puis rubrique : « Action sociale ».
**Accueil téléphonique**
- le lundi de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h,
- du mardi au jeudi inclus de 9 h à 12 h.

**0 810 811 092** (coût d'un appel local) si vous habitez en France métropolitaine ;
**02 41 05 25 77** si vous résidez dans les DOM, TOM ou à l'étranger.

Par Frédérique Chavane

# La Croix-Rouge : 150 ans d'engagement humanitaire

Corbis

Pour les secouristes de la Croix-Rouge, l'action humanitaire demeure une valeur essentielle.

**Présente partout dans le monde au service des hommes, la Croix-Rouge a fêté, en 2009, ses 150 ans. Quand, pourquoi et comment est née cette organisation humanitaire devenue mondiale ?** Après un siècle et demi d'existence, quels défis doit-elle relever aujourd'hui ?

L'année 2009 a été une année riche en événements pour l'association : 150e anniversaire de la bataille de Solferino, élément fondateur de la Croix-Rouge, 90e anniversaire de la naissance de la Fédération internationale de la Croix-Rouge et 60e anniversaire de la Convention de Genève. Depuis un siècle et demi, la Croix-Rouge est présente dans le monde entier en faveur de toutes les causes humanitaires. Elle lutte notamment contre toutes les formes de précarité, en s'adaptant aux changements qui sont survenus, tant au plan social qu'au niveau logistique.

## Solferino : l'acte fondateur de la Croix-Rouge

À l'origine de sa création : une bataille et un homme. 1859, la bataille de Solferino fait rage opposant les troupes françaises et italiennes à l'armée autri-

## Du bénévolat sous toutes les formes

Tenir une épicerie sociale ou une vesti-boutique pour les plus démunis, orienter les sans-abri vers les centres d'hébergement, leur fournir boissons, repas et kit d'hygiène, apporter des repas à des personnes âgées isolées, aider des enfants en difficulté scolaire, faire la lecture à des malades, rendre visite à des détenus, organiser une quête, enseigner le français à des réfugiés, apprendre aux autres les gestes qui sauvent, partir en action d'urgence à l'étranger… Les missions sont multiples et ne manquent pas. Vous avez du temps et vous avez envie de vous rendre utile ? Quel que soit votre âge, vos compétences, le temps dont vous disposez, la Croix-Rouge a toujours besoin de toutes les énergies volontaires, prêtes à s'engager. À chacun son profil !
En France, ils sont plus de 50 000 bénévoles. Et si vous les rejoigniez ?

## Se former aux gestes qui sauvent

**Aucun d'entre nous ne peut s'improviser secouriste.**
**Se former aux gestes qui sauvent avec un formateur spécialisé est indispensable pour pouvoir les réaliser en toute sécurité.**
Mais vous pouvez déjà porter secours en suivant ces étapes si vous êtes témoin d'un accident :

- sécuriser les lieux de l'accident et les personnes impliquées tout en vérifiant qu'il n'existe pas d'autre danger ;
- apprécier l'état de la victime en la rassurant et en vérifiant qu'elle est consciente et qu'elle respire bien ;
- alerter les services d'urgence ;

puis effectuer les premiers gestes d'urgence seulement quand vous en avez fait l'apprentissage. Si vous avez déjà suivi cette formation, mais qu'elle remonte à plusieurs années, il est nécessaire de remettre à jour vos connaissances régulièrement.

Corbis

La Croix-Rouge dispense des stages de formation aux premiers secours dans toute la France.

chienne. Un jeune Suisse, Henry Dunant, découvre les horreurs de la guerre et les souffrances des victimes. Il décide de se mobiliser pour prendre en charge les nombreux blessés, quel que soit leur camp. Marqué durablement par ce qu'il a vu et vécu en temps de guerre à Solferino, il propose la création, par temps de paix, de sociétés de secours civiles pour venir en aide aux soldats blessés et aux malades, sans distinction, tout en réclamant la reconnaissance de la neutralité du personnel sanitaire. En 1864, avant même la signature de la première Convention de Genève, premier traité relatif à la protection et à l'assistance aux blessés de guerre, la Croix-Rouge intervient pour la première fois dans un conflit entre la Prusse et le Danemark. Pour marquer sa neutralité, le drapeau suisse inversé devient son emblème. Par la suite, elle est présente dans tous les conflits européens. Avec la Première Guerre mondiale, elle assume le contrôle du respect des Conventions de Genève. Depuis la Seconde Guerre mondiale, la Croix-Rouge a fait évoluer ses pratiques au contact des nouvelles formes de conflits.

### Les défis d'aujourd'hui

La Croix-Rouge est passée du principe d'assistance à celui d'accompagnement à l'autonomie. De l'urgence à l'action humanitaire en passant par l'action sociale, l'aide à l'autonomie et à la formation, elle a aussi développé des missions au fil du temps. Toujours aux côtés des personnes en difficulté, en France comme partout dans le monde, la plus importante organisation humanitaire internationale rassemble, aujourd'hui, près de 100 millions d'hommes et de femmes qui œuvrent au sein de 186 sociétés nationales.
En France, 15 000 secouristes bénévoles sont prêts à intervenir pour dispenser les premiers soins, réagir à des situations exceptionnelles (explosions, catastrophes naturelles…) ou former aux gestes qui sauvent. Elle est le premier auxiliaire des pouvoirs publics en matière de secours d'urgence. En intervenant au quotidien dans la lutte contre toutes les formes de précarité sociale avec plus de 35 000 bénévoles, la Croix-Rouge française privilégie la responsabilisation des personnes accompagnées. Dans le domaine de la santé, elle a réorienté son action vers l'accès aux soins des personnes en difficulté, les soins à domicile et l'hébergement médicalisé des personnes âgées en grande dépendance. Il ne faut pas oublier l'importance de son offre de formation aux métiers du secteur sanitaire et social : soins infirmiers, secrétariat médico-social, assistante sociale, aide-soignante, auxiliaire de puériculture…

Répondant à des situations d'urgence, tout en menant des opérations humanitaires durables, l'action internationale de la Croix-Rouge est présente partout. Voici quelques exemples d'opérations de secours menées par la Fédération Internationale de la Croix-Rouge depuis 1945 : en 1948-1950, auprès des réfugiés palestiniens ; en 1960 à l'occasion du tremblement de terre d'Agadir au Maroc ; en 2004 lors du tsunami en Asie du Sud, en 2009 pour l'épidémie de choléra au Zimbabwe. ◆

☛ POUR EN SAVOIR PLUS

**Pour contacter la Croix-Rouge :**
**www.croix-rouge.fr**
ou **0 820 16 17 18**

**Les numéros des services d'urgence à contacter :**

- **18 :** les pompiers pour tout problème de secours
- **15 :** le SAMU pour tout problème urgent de santé
- **17 :** la police ou la gendarmerie pour tout problème de sécurité
- **115 :** le Samu social pour toute personne qui présente une détresse sociale
- **112 :** le numéro d'appel unique des urgences sur tout le territoire européen

Par Christophe Polaszek

Action Against Hunger

# Eau : la planète bleue voit rouge

## Une distribution à parts inégales

L'eau douce est inégalement disponible, et inégalement utilisée : en effet, une dizaine de pays se partagent 60 % des ressources mondiales ! Et du fait d'une mauvaise gestion, de moyens limités et de changements environnementaux, près d'un habitant sur cinq n'a toujours pas accès à l'eau potable. Vingt-neuf pays, principalement en Afrique et au Moyen-Orient, font aujourd'hui face à un manque chronique d'eau douce.

**Alors que les sécheresses frappent régulièrement de nombreux pays, le changement climatique renforce la pression de l'homme sur les réserves d'eau souterraine. Entre pénurie, pollution et conflits, l'avenir de l'eau se troublerait-il ?**

La Terre mérite bien son surnom de planète bleue. Si l'on répartissait uniformément tous ses volumes d'eau à sa surface – préalablement gommée des reliefs –, notre globe afficherait une hauteur d'eau de 2,6 kilomètres, contre 20 centimètres pour Mars ! Et pourtant, cette ressource naturelle indispensable est l'une des moins équitablement partagées. La conférence des Nations unies sur les changements climatiques, qui s'est déroulée en décembre 2009 à Copenhague, est venue le rappeler : alors que les pays industrialisés disposent de 250 litres d'eau par jour et par habitant, les « tri-angles de la soif », du Moyen-Orient au Pakistan ou en Afrique subsaharienne, peinent à atteindre quelques dizaines de litres. Résultat : 8 millions de personnes meurent chaque année à cause de l'absence d'eau ou de sa mauvaise qualité, alors que les ressources sont loin de manquer. En effet, si l'eau douce liquide dont les hommes disposent pour satisfaire leurs besoins représente à peine 1 % de l'eau du globe, cette quantité pourrait suffire si elle était gérée correctement. Mais la consommation a été multipliée par six au cours du XX$^{e}$ siècle, tandis que la population mondiale a triplé !

## 9 milliards de bouches à nourrir en 2050

Raison principale : le développement économique. Au fur et à mesure de l'amélioration des conditions de vie (alimentation, hygiène…), les besoins se sont accrus. L'industrie prélève ainsi 20 % des ressources totales consommées d'eau douce… l'agriculture 70 % ! Il faut en effet plus de 1 000 litres d'eau pour produire un seul kilo de blé, et près de 13 000 pour produire un steak de bœuf du même poids. Or, ce qui inquiète désormais les spécialistes, c'est l'envolée démographique. En 2050, la population mondiale – qui est actuellement de 6,5 milliards d'humains – dépassera 9 milliards. Comment nourrir cette population ? Certains systèmes d'irrigation reposent sur des nappes fossiles ou à renouvellement lent dont l'épuisement se profile déjà. C'est le cas, par exemple, dans la vallée du Gange en Inde, où la nappe, longue de 1 000 kilomètres et large de 500, s'est abaissée de 70 mètres. Par ailleurs, on estime que pour nourrir la population mondiale en 2050, la production agricole actuelle devra être multipliée au moins par deux. Un sacré défi ! C'est pourquoi les compteurs sur lesquels la majorité des agronomes ont les yeux rivés sont ceux des rendements obtenus sur les différents continents. Tout l'enjeu est d'améliorer les performances des systèmes d'irrigation et de trouver des variétés de plantes remarquablement productives, nécessitant moins d'eau.

## La guerre de l'eau douce aura-t-elle lieu ?

Malheureusement, l'accroissement de la population crée déjà des tensions sur l'eau douce, qui limitent d'autant les possibilités de développer des cultures moins gourmandes en eau. Les conflits pour l'usage de l'eau se multiplient, notamment entre pays d'Afrique. C'est le cas, par exemple, du Sénégal qui menace de reprendre son projet d'exploitation du fleuve Sénégal aux dépens de la Mauritanie et du Mali, déjà passablement assoiffés. Autre exemple : l'Éthiopie, aux sources du Nil Bleu, veut sa part dans l'exploitation du fleuve. Un projet qui prévoit la construction de trente-six barrages provoque la colère de l'Égypte, utilisateur « historique » des eaux du Nil… Mais, au-delà des discours alarmistes, cette ressource peut aussi devenir, a contrario, un formi- …

Jody Valente/Water for the People

**Dans certaines régions du globe, l'épuisement des nappes phréatiques se profile déjà.**

## Entretien

D.R.

**Jean-Louis Ballif,**
retraité Ircantec, ancien agronome à l'Inra* de Châlons-en-Champagne.

**✍ Peut-on parler d'une crise de l'eau ?**
Le problème de l'eau est fondamental. De lui découlent tous les autres maux : faim, misère, maladies… Or, cette ressource est menacée par la croissance démographique et les activités de l'homme. Exemple : dans l'industrie du papier, il faut 1 000 litres d'eau pour produire trois kilos de ce papier que nous utilisons pour écrire, dans les revues, publicités, emballages… À voir les rayonnages de magazines, cela dépasse l'entendement !

**✍ Pourtant, les habitudes de consommation d'eau ont évolué ces dernières années…**
Oui, mais la prise de conscience n'est pas assez importante. Alors que certains pays dépensent des millions de dollars pour aller vérifier si la planète Mars comporte ou non de l'eau, 1,3 milliard de personnes sur Terre n'ont toujours pas accès à cette ressource, et 2,5 milliards n'ont aucun système d'assainissement des eaux usées. 4 000 enfants meurent chaque jour pour avoir consommé une eau non potable.

**✍ Quelles devraient être les priorités ?**
Soyons clairs : bon nombre de régions parmi les plus arides de la planète devraient abandonner purement et simplement la culture de plantes avides en eau. Dans bien des pays, l'agriculture est la principale responsable des pénuries. Si nous voulons apprendre à mieux gérer cet élément vital, nous devons aussi considérer l'eau comme une ressource précieuse, et non plus comme quelque chose qui tombe du ciel. Nous avons besoin d'une véritable éthique de l'eau, qui respecte l'eau et les rivières. Chacun doit agir à son niveau…

✍ **De l'eau pour tous les affamés,**
Jean-Louis Ballif, *éd. Publibook, 2009*, 22 €.

* Institut national de la recherche agronomique.

John Niewoehner/Water for the People

**Préserver l'eau pour les générations futures, une nécessité.**

## La goutte d'eau de Denys

Certes, la France fait figure de modèle avec ses « Agences de l'eau », qui redistribuent des fonds pour des travaux d'aménagement ou de lutte contre la pollution. Mais protéger l'eau dépend aussi de chacun. Denys prenait des bains, il s'est converti à la douche : jusqu'à 120 litres d'eau économisés à chaque fois ! En coupant l'eau pendant qu'il se lave les dents, ce sont encore 10 litres supplémentaires. Denys a pensé aux WC : à double débit, la chasse consomme au choix 3 ou 6 litres, contre 9 pour une chasse d'eau classique. Résultat ? Une économie annuelle de 30 à 40 $m^3$ pour sa famille de quatre personnes. Côté jardin, une citerne récupère sans effort l'eau de pluie. Équipée d'une pompe, cette réserve alimente un système d'arrosage goutte-à-goutte. Cet été, Denys s'habillera durable, avec un jean et un tee-shirt en coton bio, cultivé sans pesticide ni engrais et avec jusqu'à 80 % d'eau en moins que le coton ordinaire. Enfin fini la viande rouge à chaque repas. Il n'en mange plus qu'une à deux fois par semaine et la remplace par de la volaille dont l'élevage nécessite beaucoup moins d'eau. Ces petits gestes répétés chaque jour font également les grandes économies d'eau à la fin de l'année.

**Deux livres pour mettre en pratique ces petits gestes :**

- **L'eau à la maison, mode d'emploi écologique,** de Sandrine Cabrit-Leclerc, *Éditions Terre Vivante,* 25 €.
- **Le guide malin de l'eau au jardin, écologie et économie,** de Jean-Paul Thorez, *Éditions Terre Vivante,* 22 €.

… dable facteur de stabilité politique. Pour preuve : l'Algérie, la Tunisie et la Libye mettent actuellement en place une gestion concertée de l'immense nappe souterraine du Sahara qui s'étend sous les trois pays. L'objectif est de s'entendre pour gérer collectivement et préserver le plus longtemps possible cette réserve d'eau, littéralement irremplaçable, qui s'est constituée il y a plus de 10 000 ans lorsque la région était encore humide. Une nécessité pour les générations futures, d'autant que la perspective du réchauffement climatique complique la donne… D'après le Programme des Nations unies pour le développement (Pnud), près de 3 milliards d'êtres humains seront touchés par la pénurie d'eau d'ici à 2025 !

## L'accès à l'eau, un enjeu majeur

Pourtant des solutions existent. Une des plus évidentes, le remplacement des canalisations déficientes car un quart de l'eau potable est gaspillée dans les fuites. On peut aussi, comme au Japon, en Israël ou en Australie, réutiliser les eaux usées traitées pour irriguer directement les cultures. Un peu partout, des techniques apparaissent et permettent de capter de nouvelles ressources comme l'eau de mer, des nappes fossiles, et même la rosée du matin… *« À cet instant de l'histoire de l'eau, nous nous trouvons confrontés à un défi majeur : utiliser plus de ressources en eau et en même temps les protéger, les valoriser, les conserver et même les réutiliser »,* souligne Loïc Fauchon, président du Conseil mondial de l'eau. Autre défi : l'insalubrité de l'eau et son assainissement. La moitié des lits d'hôpitaux dans le monde est occupée par des patients souffrant de maladies directement ou indirectement liées à l'eau (infections parasitaires et bactériennes). Selon les experts, près de 100 milliards de dollars seraient nécessaires chaque année dans le monde pour construire et entretenir un système d'adduction, d'évacuation et d'irrigation performant.

L'accès à l'eau et son assainissement ne sont donc pas des objectifs parmi d'autres. Ce sont sans doute les plus importants du siècle, car ils conditionnent la mise en œuvre de tous les autres : lutte contre la faim, santé, protection de l'environnement, éducation… Politiques, simples citoyens, chacun d'entre nous est concerné ! ◆

### POUR EN SAVOIR PLUS

**Sites Internet**

- Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie : **www.ademe.fr**
- Institut national de la recherche agronomique : **www.inra.fr**
- Conseil mondial de l'eau : **www.worldwatercouncil.org**

**Livres**

- **L'eau, un trésor en partage,** Ghislain de Marsily, *Dunod, 2009,* 19 €.
- **L'eau, pour une culture de la responsabilité,** Antoine Frérot, *éditions Autrement, 2009,* 20 €.
- **L'avenir de l'eau, petit précis de mondialisation,** Érik Orsenna, *Fayard, 2008,* 22 €.

**Pour les plus jeunes**

- **L'eau ressource précieuse,** John Woodward, *coll. Les yeux de la découverte, Gallimard Jeunesse, 2009,* 14 €.

# Les livres

Par Frédérique Chavane

**Pour vous relaxer, vous détendre, voire pratiquer quelques mouvements de gymnastique sur un fond musical adapté, nous avons sélectionné quelques livres et CD de relaxation.**
**Laissez le bien-être vous envelopper…**

## LES ÉTATS D'ÂME, UN APPRENTISSAGE DE LA SÉRÉNITÉ
### Docteur Christophe André

Bonne humeur, paix intérieure, confiance, sérénité, mais aussi inquiétude, nostalgie, agacement, désespoir… Mélange subtil d'émotions et de pensées, nos états d'âme accompagnent chaque moment de notre vie. Ce livre peut vous aider à les moduler pour vous guider vers plus de bonheur, de sagesse et de sérénité.

*Odile Jacob • 480 pages • 22,90 €*

## UNE MÉTHODE DE GYM… pour ceux qui n'ont pas le temps
### Malou Schlosser

Une méthode de gym pour garder la forme, dans sa cuisine, dans sa chambre.
Vous réapprenez à respirer correctement, à faire travailler vos abdos, vos cuisses, vos bras, votre nuque ou vos doigts.
À faire à tout âge.

*ABM éditions • 86 pages • 10 €*

## GYMNASTIQUE ET BIEN-ÊTRE POUR LES SENIORS
### Annick Louvard

Annick Louvard propose, dans cet ouvrage illustré, un ensemble de 330 exercices simples, concrets et facilement accessibles pour le bien-être général des seniors.

*Éditions Amphora • 160 pages • 19,50 €*

## LE YOGA BIEN COMPRIS
### Jacqueline Augustin-Lambert et Françoise Blévot

Le yoga reste méconnu. Cet ouvrage démystifie ce qui est devenu une discipline du corps et de l'esprit compatible avec la culture occidentale: le Hatha Yoga. Il est enrichi de nombreuses postures et de leur « enseignement ».

*Éditions Librécrit • 75 pages • 21 €*

## NATURE
### Ted Scotto

Ce compositeur crée des univers sonores et des musiques évocatrices de voyages et d'évasion. Grâce à la flûte de pan chilienne, l'album « Nature », double disque d'or, vous guide vers le bien-être et la quiétude. Le catalogue « Nature » est composé de huit autres CD.

*Éditions Musicales de La Nature, en vente dans les magasins Nature et Découvertes • 19,90 €*

# REMUE-MÉNINGES

Par Philippe Brunel

## Détente, Quiz sur l'eau

**1 • Sur notre planète:**
**a.** il y a plus d'eau salée que d'eau douce
**b.** il y a autant d'eau salée que d'eau douce
**c.** il y a plus d'eau douce que d'eau salée

**2 • Pour produire un kg de coton, il faut:**
**a.** 1 000 litres d'eau
**b.** 4 500 litres d'eau
**c.** 10 000 litres d'eau

**3 • De nos jours:**
**a.** tout le monde dispose de l'eau potable
**b.** 3 personnes sur 4
**c.** 1 personne sur 2

**4 • Un homme peut rester 40 jours sans manger et 10 jours sans boire**
**a.** vrai
**b.** faux

**5 • Une famille rejette en moyenne:**
**a.** 140 litres d'eaux usées par jour
**b.** 200 litres
**c.** 300 litres

Solutions : 1-a • 2-c • 3-b • 4-b (3 jours sans boire) • 5-c.

## Retrouvez les expressions qui se cachent derrière ces rébus de lettres !

R O CHE — *Clair comme de l'eau de roche*

B.UCHE+O — *Mettre l'eau à la bouche*

O / NAGER / O — *Nager entre deux eaux*

Par Chantal Manoncourt

# Le Jura, un terroir authentique, des vins d'exception

Michel Loup - CDT Jura

Le village médiéval de Château-Chalon domine le vignoble qui produit le fameux vin jaune.

**Dans cette région généreuse, jalonnée de villages pittoresques, vins et fromages sont intimement liés. De Lons-le-Saunier à Arbois, le Revermont, classé pays d'art et d'histoire, se dévoile en voiture au milieu de splendides paysages.**

Le temps s'est arrêté à Château-Chalon. Dans ce village médiéval perché sur un éperon rocheux, auréolé de vignes verdoyantes ou dorées selon la saison, qui dévalent le long des pentes douces, les vieilles demeures, les ruines du donjon, la Maison de la Haute Seille et l'école d'autrefois évoquent son histoire. Mais la magie opère également dans le secret des caves où s'élabore lentement le vin jaune, ce « vin en or massif » qui vieillit en fût six ans et trois mois. À quelques kilomètres, la magnifique reculée du cirque de Baume, paysage typiquement jurassien, dévoile un splendide décor ponctué de grottes, de rivières et de cascades. Blotti au pied de cet écrin, Baume-les-Messieurs, classé plus beau village de France, et son abbaye millénaire qui se raconte tel un roman de chevalerie.

## Le vignoble à l'honneur en pays d'Arbois

Vous aimez les belles histoires et les jolies villes, arrêtez-vous à Poligny, petite cité comtoise aussi réputée pour son fromage que pour ses vins*. De la collégiale Saint-Hippolyte à la tour de la Sergenterie jusqu'au cloître des Ursulines, la ville se devine au fil de ses ruelles en suivant un astucieux circuit de découverte, balisé au sol, qui va de monument en monument, sans oublier la Maison du Comté pour tout savoir sur le fromage vedette de la région. Arbois enfin, du Musée de la vigne et du vin à la maison-laboratoire de Louis Pasteur, c'est encore une histoire de vin et de très bon vin qui est évoquée. Blanc, rouge, rosé, macvin, vin de paille... tout le vignoble du Jura est à l'honneur lors d'une grande fête, la Percée du vin jaune (qui a lieu cette année les 6 et 7 février à Poligny). Quatre-vingts vignerons font découvrir leur production au milieu d'une joyeuse animation: cortège, initiation à la dégustation, vente aux enchères de vieux millésimes… Pour profiter pleinement de la région, choisissez le réseau Bienvenue à la ferme et installez-vous à la Grange Rouge, une chaleureuse ferme-auberge du XIII$^{e}$ siècle aux saveurs gourmandes.

## La Maison de la vache qui rit

Dix millions de portions de La vache qui rit consommées chaque jour dans le monde! Pour évoquer son histoire et son incroyable succès partagé dans plus de cent vingt pays, le groupe Bel a inauguré, au printemps dernier, La Maison de la vache qui rit à Lons-le-Saunier, sur le premier site de production du célèbre fromage fondu. Des secrets de fabrication aux inévitables imitations, de la vache qui pleure à la vache curieuse… en passant par une belle collection d'affiches, de boîtes et de films, c'est toute la saga de la vache rouge qui est racontée à travers un parcours ludique pour savoir, enfin, pourquoi elle rit ! ◆

** Et n'oublions pas que les vins même d'exception sont à consommer avec modération !*

### ADRESSES UTILES

- **Comité départemental du tourisme du Jura**
  Tél. : 03 84 87 08 77
  www.jura-tourisme.com
- **Bienvenue à la ferme**
  Tél. : 01 53 57 11 44
  www.bienvenue-a-la-ferme.com
- **La Grange Rouge**
  39570 Géruge
  Tél. : 03 84 47 00 44
  www.la-grange-rouge.com
- **La Percée du vin jaune**
  Château Pécauld - BP 41
  39600 Arbois
  Tél. : 03 84 66 26 14
  www.jura-vins.com,
  www.percee-du-vin-jaune.com
- **La Maison de La vache qui rit**
  25 rue Richebourg,
  39000 Lons-le-Saunier
  Tél. : 03 84 43 54 10
  www.lamaisondelavachequirit.com

Par Véronique Pierron

D.R.

Fin 2011, toutes les régions seront passées au numérique.

# Télévision : entrez dans l'ère de la TNT !

**TNT, ces trois lettres signifient tout simplement télévision numérique terrestre. D'ici deux ans, tous les téléspectateurs français recevront leurs programmes en numérique, et une partie des foyers devra adapter son équipement.**

Une petite définition pour commencer : le numérique est la représentation d'une information par codage chiffré. Textes, photos, sons, vidéos peuvent être numérisés.

## 18 chaînes gratuites, sans abonnement

La télévision numérique offre de multiples avantages par rapport à l'analogique. En premier lieu, ce passage offrira à tous dix-huit chaînes gratuites au lieu des six aujourd'hui disponibles et un guide des programmes intégré pour connaître celui en cours et les suivants. Mais c'est surtout du côté du son et de l'image que le changement sera le plus spectaculaire : finis la neige sur l'image, les parasites et le son grésillant, place à une qualité d'image digne d'un DVD et le son stéréo qui va avec !

Pourtant, ce basculement au numérique exigera des changements dans certains cas. Tout dépend de l'équipement. Pour les Français qui regardent la télévision via Internet, une parabole, le câble ou la fibre optique, rien ne changera. Ensuite, à moins d'avoir un poste qui date d'avant 1981, il ne sera pas nécessaire d'en changer car, depuis 1981, tous les téléviseurs possèdent une prise Péritel à l'arrière. Il suffira alors d'acheter un décodeur TNT, ce boîtier permettant de recevoir le signal de la TNT, de le décoder et de l'envoyer via la prise Péritel à votre poste de télévision. Quant aux téléviseurs achetés après mars 2008, ils possèdent déjà un tuner TNT intégré. Seuls donc les téléviseurs achetés avant 1981, non équipés de prise Péritel, ne pourront plus fonctionner.

## Un soutien financier aux plus modestes

Reste que ces bouleversements ont un coût. Tout d'abord, celui du décodeur TNT, entre 20 et 100 €, pour les téléviseurs qui n'en possèdent pas. Ensuite, le réglage ou le remplacement d'une antenne râteau, trop ancienne, peut être nécessaire (entre 80 et 220 €). Sans compter le coût d'un adaptateur couplé à une parabole pour les Français habitant hors zone de couverture de la TNT, comme les régions montagneuses ou les cuvettes, dites zones d'ombre. Dans ce cas, il leur sera nécessaire d'acquérir une parabole (à partir de 250 euros) qui permet de recevoir la TNT par satellite. Le gouvernement consacrera 40 millions d'euros pour aider la tranche la moins aisée des 5 % de la population qui ne pourront pas recevoir la TNT par voie hertzienne du fait de leur situation géographique. Les publics prioritaires seront les 17 % de foyers qui, aujourd'hui, ne reçoivent que la télévision en mode analogique, en majorité des personnes de plus de 70 ans. Une aide à domicile, gratuite, est également prévue pour les personnes âgées et handicapées (budget de 50 millions d'euros) ainsi qu'une participation financière pour aider les personnes exonérées de redevance audiovisuelle à s'équiper (92 millions d'euros). ◆

### ☛ POUR EN SAVOIR PLUS

- Pour ne pas se tromper et ne pas se laisser duper par des personnes malveillantes qui pourraient profiter de l'occasion pour facturer un appareillage hors de prix, contactez le centre d'appels « Tous au numérique » au **0 970 818 818** (numéro non surtaxé) qui répond à vos questions à propos de la TNT, ses modalités d'installation et de mise en service.
- Vous pouvez également consulter les sites suivants : **www.csa.fr, www.tnt-gratuite.fr**

Par Véronique Pierron

Getty Images

Le loup a tant fasciné les hommes qu'il peuple nombre de contes et légendes. Son retour dans l'Hexagone ressuscite les vieilles peurs.

D.R.

# Jean-Paul Auriac, l'homme qui conte avec les loups

**C'est en écoutant les anciens raconter les légendes d'antan que Jean-Paul Auriac s'est pris de passion pour le loup et toutes les légendes que l'animal colporte sous ses pas de nomade.**

Jean-Paul Auriac est accroché depuis des années à une passion qui a fasciné des générations d'adultes et effrayé des générations d'enfants : le loup. Journaliste à Paris pendant des années, il décide de rentrer dans son pays du Périgord au début des années 1980. Attiré par les contes qui soufflent leur brise fantastique dans nos provinces, Jean-Paul Auriac explique : *« Je suis parti sillonner les villages avec un magnétophone, j'ai fait parler les anciens pour que la mémoire ne se perde pas. »* Il récolte des histoires de bandits de grand chemin, de fées ou de feux follets et des histoires… de loup. Nombreuses sont celles communes à tous les villages, comme l'histoire du musicien que l'on retrouve dans la plupart des pays d'Europe. Un soir, un musicien très fatigué s'allonge sur le bord du chemin et s'endort. Passant par là, un loup prend notre homme pour une proie et le recouvre de feuilles pour le cacher à la vue d'autres prédateurs. Il se met ensuite à hurler pour convier sa meute au festin qui s'annonce. Réveillé en sursaut, l'homme se réfugie dans l'arbre le plus proche ; c'était sans compter la meute, qui commence à gratter le tronc de l'arbre. Il existe plusieurs fins à cette histoire, dont la moins glorieuse raconte que les loups se font alors la courte échelle pour grimper dans l'arbre. L'homme est pris

d'une telle panique qu'il urine de peur sur les loups… ce qui les fait fuir.
De même, les lanternes à loups faisaient partie de la panoplie classique pour effrayer le canidé. Cette lanterne possédait des côtés en tôle percée de trous. « *Lorsque le vent soufflait, il faisait vaciller la flamme, et les irisations qui s'échappaient par les trous étaient censées faire peur au loup,* raconte Jean-Paul. *On m'a offert une de ces très vieilles lanternes. Pendant les veillées avec des enfants, je raconte les histoires en leur agitant la lanterne sous le nez.* »

Getty Images. D.R.

La lanterne à loups était censée effrayer les loups et rassurer les hommes.

## Du loup-garou au loup amoureux

Les histoires de loup-garou fascinent Jean-Paul, car il pense que ceux-ci n'étaient, en fait, que les descendants des chamans et des sorciers de la préhistoire, ce que valide d'ailleurs le professeur Claude Lecouteux qui a écrit la préface de son livre. Vingt-sept ans plus tôt, dans la forêt de la Double en Dordogne, une dame de 84 ans lui a confié qu'un soir, son grand-père avait tué un loup dans sa ferme et que, le lendemain, à la place de sa dépouille, gisait une belle jeune fille couverte de bijoux. Le plus extraordinaire, c'est qu'il existe toujours dans la Double une petite chapelle où cette jeune fille serait enterrée. À cette époque, peur et superstition se mêlent avec allégresse. Lorsque les paysans rentraient d'une veillée chez un voisin, ils claquaient leurs sabots de bois ferrés l'un contre l'autre afin d'effrayer le loup pour le faire fuir.
Aux côtés des inévitables histoires d'enfants dévorés qui dessinent des cauchemars sur les murs des chambres, Jean-Paul Auriac glane aussi des histoires d'amour avec le loup. « *J'aime particulièrement celle du loup et de la petite chienne. Elle finit mal, mais elle est si jolie* », sourit Jean-Paul. Dans un petit village, deux enfants possédaient une petite chienne qu'ils aimaient beaucoup. Un soir, elle disparaît. Plusieurs jours après pourtant, elle rentre à la maison, toute pimpante. Mais elle n'est pas seule… un magnifique loup, tout pimpant lui aussi, la suit dans la cuisine. Il est tombé amoureux de la petite chienne. Le père, effrayé pour sa famille, saisit un fusil et chasse le loup. Tous les soirs, le pauvre animal vint au coin du bois appeler son amour perdu qui était désormais attaché. « *J'ai passé des moments merveilleux assis dans les cours des fermes ou au coin du feu à écouter les anciens, car au-delà du loup, c'est la mémoire qui m'intéresse* », confie cet infatigable chasseur d'histoires.

## Quand on parle du loup…

De ces histoires qui sortent du ventre de nos terroirs, il concocte une série d'émissions de radio qui remportent un tel succès qu'elles lui valent un prix de journalisme. « *Ce prix a attiré sur moi l'intérêt du ministère du Tourisme du Québec, qui m'a convié dans cette belle province pour confronter nos histoires de loups.* » Au Canada, il rencontre deux zoologues qui demeurent sceptiques lorsque Jean-Paul leur raconte qu'en France les loups s'aventuraient très près des villages et des hommes. « *Ils m'ont répondu que nos anciens devaient bien arroser leurs veillées au coin du feu,* sourit-il. *Pourtant, lorsque je suis arrivé chez les Amérindiens, le chaman m'a certifié que son peuple avait toujours été confronté à la proximité des loups, car l'homme leur apparaît comme un concurrent. Les loups hurlent une seule fois en passant près des campements pour prévenir qu'ils sont en chasse et qu'on ne les dérange pas.* »
Au moment de la retraite, la passion de Jean-Paul ne s'est pas tarie, elle a, au contraire, décuplé. Il a confronté tous ses documents aux archives de la Dordogne et glané des histoires de traques des deux cousines périgourdines de la bête du Gévaudan qui ont effrayé le Périgord. Celle de Sarlat est d'ailleurs connue de triste mémoire. « *À l'heure où le loup est de retour dans nos provinces par les alpages, il est important d'expliquer aux enfants la manière dont il va revenir chez nous puisqu'il est aujourd'hui à moins de 150 kilomètres de la Dordogne. Et surtout qu'il n'y a rien à craindre. D'autant que la plupart des attaques de troupeaux sont souvent le fait de chiens errants* », insiste Jean-Paul.
Et pour appuyer son propos, il raconte cette soirée magique passée dans le Mercantour. Accompagné du fils de sa compagne, directeur du parc à loups, le parc Alpha, il était monté au refuge à ski avec un groupe d'enfants. C'était une nuit de pleine lune. Lorsqu'ils sont passés le long du parc Alpha, vingt-huit loups hurlaient sous la lune. ◆

### ☛ POUR ALLER PLUS LOIN

- **jp.auriac@yahoo.fr**
- **C'était le temps des loups, du loup au lébérou,** récits et chroniques de l'ancien Périgord, Jean-Paul Auriac, *éditions couleurs Périgord, 2007 ; 206 pages,* 20 €.
- **Pour visiter le Scénoparc Alpha,**
Le temps du Loup
Le Boréon,
06450 Saint-Martin-Vésubie
**Tél. : 04 93 02 33 69**
**www.alpha-loup.com**

# Comment contacter l'Ircantec ?

## Le site internet
### www.ircantec.fr

**Sur ce site, vous pouvez :**
- **retrouver l'actualité et des informations sur votre régime retraite ;**
- **découvrir un « espace retraités » ;**
- **consulter un glossaire et une foire aux questions.**

Grâce à « **Services en ligne** », gratuit et accessible sur la page d'accueil, vous pouvez :
- consulter le détail de vos paiements des six derniers mois ;
- vérifier le dernier montant imposable de votre retraite ;
- éditer en ligne une attestation de paiement ou une attestation fiscale ;
- contacter votre caisse de retraite par courriel ;
- accéder directement à @dèle.

**Comment procéder ?**
Pour utiliser « **Services en ligne** », vous devez d'abord vous inscrire. Sur la page d'accueil, cliquez sur le lien intitulé « Vous inscrire ou vous connecter », puis sur « Inscription ». Remplissez et validez le formulaire. Dans les minutes qui suivront, vous recevrez votre mot de passe par courriel.
L'accès à « **Services en ligne** » s'effectue ensuite grâce à ce mot de passe et à votre numéro de Sécurité sociale.

## Les adresses

■ SIÈGE SOCIAL-ACCUEIL
**Ircantec-Paris – 33, rue Villiers-de-l'Isle-Adam**
**75971 Paris Cedex 20**
**Pour prendre rendez-vous uniquement :**
**Tél. : 01 58 50 99 99**

■ SERVICES ADMINISTRATIFS-ACCUEIL
**Ircantec-Angers – 24, rue Louis-Gain**
**49939 Angers CEDEX 9**
**Tél. : 02 41 05 25 25**

## Le serveur vocal
### 02 41 05 24 00*

Ce numéro vous permet d'obtenir, 24 heures sur 24, tous les jours de l'année, des renseignements de manière rapide et automatique grâce au clavier de votre téléphone. Il suffit de vous laisser guider.

## Le centre d'appels
### 02 41 05 25 25*

Si un contact téléphonique avec un téléconseiller est nécessaire, vous pouvez joindre le centre d'appels **de 9 heures à 17 heures.**
En raison de cette période chargée de l'année, le centre d'appels sera ouvert **du lundi au vendredi de janvier à mars.**

Image Source.

**Lors d'un appel, pensez à vous munir de votre numéro de Sécurité sociale ou de votre numéro de contrat à l'Ircantec.**

* Tarification en fonction du lieu d'appel.

## Demandes de brochures loisirs

**Les services de l'Ircantec ne possèdent pas de brochures loisirs.**
**Il vous appartient de contacter directement nos partenaires qui figurent dans l'encart loisirs joint à la revue d'octobre.**

## croisière

### Les îles de l'Atlantique

Il reste des places disponibles pour la croisière « Les îles de l'Atlantique », **du 18 au 29 avril 2010.** Embarquez à bord du **Costa Marina** et venez fêter les couleurs du printemps avec le blanc lumineux des villages andalous, le vert apaisant de la tranquille Madère, le noir mystérieux de la brûlante Lanzarote, le bleu éclatant de la mer bordant les côtes de Tenerife, l'infinie variété de rouges de Marrakech…

**Pour toute information et pour recevoir gratuitement la documentation complète, contactez Taitbout Voyages, 22-24, rue Marc-Seguin, 75893 Paris Cedex 18, ou téléphonez au 0 800 325 481 (appel gratuit) et précisez le code Ircantec : 3452.**

D.R.